CERCUL „Tinerețe fără bătrînețe"

„Mersul pe bicicletă constituie un mijloc de destindere, foarte util pentru toate vîrstele"

este de părere dr. EDIT PETRUȚ, medic primar

Numeroși membri ai cercului nostru, interesați să afle dacă reconsiderarea bicicletei îi privește și pe ei, oameni de diferite vîrste, cu profesiuni deosebite, ne-au rugat să purtăm o discuție pe această temă cu un specialist, în speță cu un medic, din care să rezulte avantajele și neajunsurile mersului pe bicicletă. In acest scop, ne-am adresat tovarășei dr. EDIT PETRUȚ, medic primar, directoarea Dispensarului central pentru sportivi, cu rugămintea de a ne răspunde la cîteva întrebări.

— Inainte de toate, aș vrea să subliniez valoarea, eficiența problemelor pe care le-a pus în discuție, de la înființarea lui, cercul „Tinerețe fără bătrînețe". Mersul pe jos, spațiile de joacă pentru copii, acum utilizarea bicicletei ca mijloc de relaxare și de recreere. Și, probabil, nu vă veți opri aici...

— Da, desigur... Intenționăm să abordăm o pluralitate de aspecte legate de realizarea acestui obiectiv al cercului nostru: păstrarea tinereții și... amînarea bătrîneții. Cu privire la intenția noastră de a readuce în actualitate, de a reconsidera bicicleta, ce ne puteți spune?

— Este o inițiativă excelentă! Mersul pe bicicletă, cu... preambulul ei — tricicleta, la preșcolari — constituie, dacă vreți, un sport dintre cele mai utile pentru toate vîrstele, pentru toate preocupările. El dezvoltă o serie de calități importante, cum ar fi viteza de reacție, ajută la realizarea unei coordonări superioare a mișcărilor. In general, funcțional vorbind, mersul pe bicicletă echivalează cu o destindere, o odihnire a sistemului nervos central și chiar a celui periferic. El determină o mai bună vascularizare a țesuturilor sanguine în totalitatea lor. Nu este, de asemenea, de neglijat nici faptul că mersul pe bicicletă creează, mai ales la copii, un apetit... pantagruelic. Pentru copiii mofturoși, iată deci că bicicleta reprezintă un foarte indicat antidot. Un alt fapt demn de relevat: bicicleta contribuie și la creșterea rezistenței fizice față de boli, călește organismul. In plus, deoarece ne înlesnește posibilitatea de a ieși din zonele aglomerate ale orașelor și ne poartă, undeva, către zonele verzi, de pădure, de cîmp, mersul pe bicicletă ne dă prilejul să respirăm aer curat și ne ajută nemijlocit la purificarea plămînilor, la întreținerea sănătății. Iată o suită de avantaje majore, pe care și le-ar putea nota toți viitorii amatori...

— Cu alte cuvinte, pledați pentru practicarea acestui sport...

— Da, fără rezerve! Totuși, pentru a preîntîmpina eventuale neajunsuri, este necesar să fie respectate unele reguli elementare.

— De pildă...

— Unele sînt de ordinul circulației și asupra lor nu insist. Cei în cauză sînt primii interesați să le cunoască și să le aplice cu toată strictețea. Eu mă voi referi la alte reguli, poate la fel de importante.

Mai întîi, trebuie spus că pentru a fi plăcut, mersul pe bicicletă este recomandabil de a fi practicat progresiv. Se previne astfel apariția febrei musculare. Apoi, în cazul în care se pedalează pe o zi cu soare puternic, este bine să se poarte ochelari și, eventual, o șapcă sau un basc, pentru a nu favoriza apariția insolației sau a unor inflamații la ochi. După pedalat, la o haltă mai îndelungată, este bine să se pună pe corp o îmbrăcăminte ușoară, de preferință din lînă, care absoarbe transpirația și evită în acest fel o răceală. Și o problemă de... estetică: pentru a menține o linie cît mai frumoasă a corpului, un spate drept, ghidonul va fi reglat în așa fel încît să nu determine o aducere a umerilor înainte. Foarte indicat este, de aceea, cicloturismul. Posesorul bicicletei poartă în spate o greutate moderată — de obicei un rucsac — astfel că el își poate menține pe tot timpul pedalării o poziție a spatelui cît mai corectă.

— Dar în cazul femeilor?

— Nu există nici un fel de reguli speciale pentru femeile care merg pe bicicletă. Sigur, doar atunci cînd intervin afecțiuni ale coloanei vertebrale (atunci mersul pe bicicletă este contraindicat chiar și pentru bărbați). De pildă, în cifoze. Practica bicicletei într-un asemenea caz ar provoca unele stări dureroase. Bineînțeles, după vindecare, această contraindicație încetează. Apoi, în cazul femeilor aflate în perioada prenatală. Incepînd din luna a 3-a ele vor întrerupe practica mersului pe bicicletă și o vor relua după naștere fără nici o dificultate. Dimpotrivă, revenirea la starea normală a femeilor care au născut este favorizată de o practică moderată a mersului pe bicicletă.

In linii mari acestea sînt avantajele și neajunsurile bicicletei. După cum ați văzut, primele atîrnă mai greu în balanță.

— Deci...

— Puteți să recomandați cît mai multor membri ai cercului „Tinerețe fără bătrînețe" de a folosi bicicleta ca mijloc de destindere, de agrement.

Interviu realizat de TIBERIU STAMA

LITORALUL VĂ AȘTEAPTĂ!

(Urmare din pag. I)

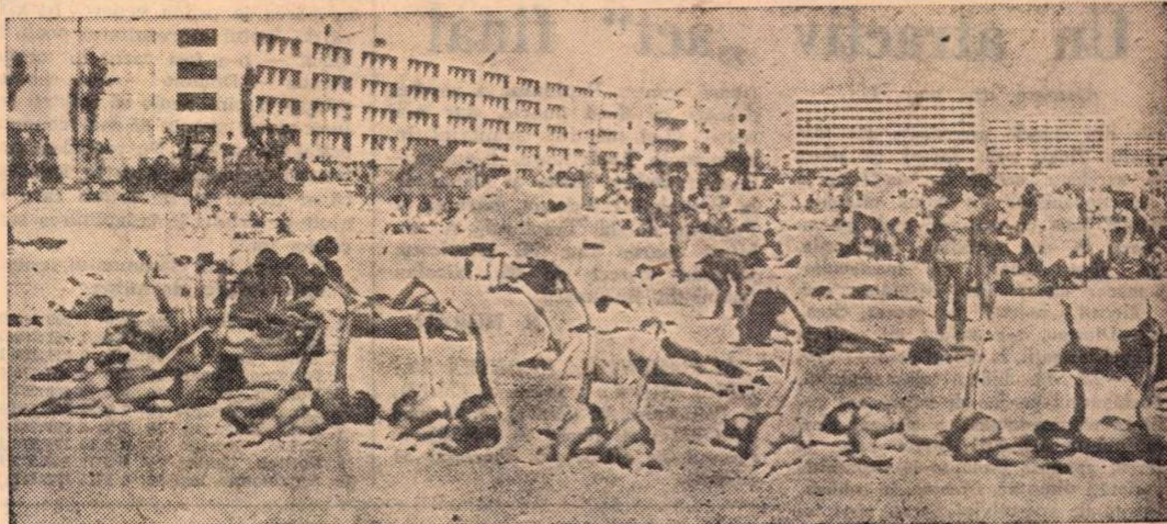
la dispoziție sute de noi locuri în bungalowuri. În plus, pentru acoperirea necesităților, Oficiul Național de Turism a depistat și contractat în stațiunile de pe litoral și în alte localități din Dobrogea un număr de 9 000 locuri în locuințe particulare și în cămine.

Pe întreg litoralul, au fost pregătite 142 unități de alimentație publică, printre care două noi baruri de noapte pe faleza din Eforie Nord, un local de noapte tip african la Mamaia (unde se va produce un ansamblu din Senegal), precum și simigerii, iaurgerii, cafenele și altele. S-a mărit totodată capacitatea restaurantului-terasă de pe insula Ovidiu și sînt pe sfîrșite lucrările de amenajare a unei grădini de vară în pădurea Kogălniceanu, unde se vor desfășura și serbări cîmpenești.

Pentru oaspeții litoralului se vor organiza 25 de tipuri de excursii în împrejurimi (Histria, Adamclisi, Ostrov), în Delta Dunării, precum și în alte regiuni și locuri din țară (Valea Prahovei, Poiana Brașov, mănăstirile din nordul Moldovei, zona turistică Piatra Neamț, Maramureș, Porțile de Fier, nordul Olteniei etc.). Pe litoral vor avea loc Festivalul filmului românesc (în luna iunie), Festivalul de folclor (în august), spectacole zilnice de operă, teatru și estradă, la care își vor da concursul artiști de frunte români și străini.

Ca reprezentanți ai unei publicații de sport am fost desigur interesați să aflăm, pentru a-i informa pe cititorii ziarului nostru, ce activități sportive se vor desfășura pe litoral în noul sezon. Ni s-a pus la dispoziție un plan detaliat, întocmit de Consiliul General al UFCS împreună cu Oficiul Național de Turism, cu acțiuni care vor satisface, fără îndoială, pe amatorii de sport. Astfel, cei care doresc să practice efectiv sportul vor avea la dispoziție terenuri de tenis, volei și baschet, poligon de tir, un manej de călărie (care se va amenaja la Constanța), o popicărie mecanică cu opt piste la Mamaia, precum și parcul nautic de pe Siut-Ghiol, care a fost completat cu 20 de șalupe de mare viteză pentru schiul pe apă și alte numeroase ambarcațiuni de tot felul. Pentru cei ce vor să asiste la diferite competiții și întreceri sportive a fost pus la punct un program deosebit de bogat. Din cuprinsul său am notat „Cupa Mamaia" la tenis, „Cupa Mării Negre" la baschet, haltere și gimnastică, turnee de volei, un concurs de parașutism — salt în apă (pe lacul Siut-Ghiol), meciuri de fotbal, întreceri de iahting, ciclism, motociclism, atletism și box. Multe din aceste întreceri vor avea un caracter internațional, bucurîndu-se de participarea unor sportivi și formații cunoscute din alte țări. La unele baze sportive de pe litoral sînt în curs de amenajare instalații pentru disputarea întrecerilor sportive în nocturnă (stadionul „1 Mai" din Constanța — pentru fotbal, complexul sportiv „Spartac" din același oraș — pentru gale pugilistice). Oaspeții litoralului vor putea asista, de asemenea, la meciul de fotbal România—Italia și la Campionatele internaționale de atletism ale României, ce vor avea loc în iunie la București, precum și la Campionatele mondiale de lupte greco-romane (găzduite tot în Capitală, în luna septembrie), în care scop se vor organiza excursii speciale.

Programul activităților sportive, ca și al tuturor celorlalte activități ce vor avea loc în noul sezon pe litoral, este, firește, mult mai bogat decît l-am putut înfățișa noi în aceste rînduri. Gazdele au făcut eforturi considerabile în vederea asigurării unor condiții cît mai variate de destindere și agrement pentru numeroșii oaspeți pe care litoralul îi așteaptă încă din aceste frumoase zile de mai.



În primele ore ale dimineții pe litoralul însorit de la Mamaia

RECENZIE

Salvarea și reanimarea respiratorie și cardiacă în înec*)

Peste cîteva săptămîni ștrandurile și bazinele de înot vor intra în actualitate.

Aflat sub influența nemijlocită a factorilor naturali de mediu (apă, soare, aer), înotul reprezintă una din căile cele mai importante pentru dezvoltarea armonioasă a corpului, pentru călirea organismului.

Din păcate, înotul creează însă unele dificultăți. Una dintre acestea — pericolul înecului. Mortalitatea anuală prin înec a făcut să se tragă un veritabil semnal de alarmă, în multe țări ea îmbracă un aspect social.

Iată de ce lucrarea de față o considerăm binevenită. Ea descrie în mod științific (și totuși pe înțelesul tuturor) noțiunile teoretice precum și măsurile legate de înecul-accident, prevenirea acestuia, tratamentul său. Insuși faptul că o asemenea lucrare a fost concepută și elaborată sub îndrumarea prof. dr. Theodor Burghele, de specialiști care au o activitate îndelungată în direcția reanimării clinice și experimentale (dr. S. Duvan, doctor în științe medicale), medicinii sportive (dr. I. Drăgan) și culturii fizice medicale (prof. C. Nemțeanu) vorbește de la sine despre valoarea ei.

Lucrarea este adresată celor care vin în contact direct cu înotătorii sportivi sau amatori: instructori, antrenori, personalul medico-sanitar din rețeaua sportivă și de urgență, „salvamariști", cadre sanitare și sportive dar și altor categorii de cetățeni care pot fi martori ai înecului. Prin răspunsurile clare ce sînt date la o serie de întrebări în legătură cu ceea ce trebuie (și ceea ce nu trebuie) făcut la locul accidentului, printr-o suită de recomandări practice valoroase, prin desenele care o însoțesc, lucrarea reprezintă un ghid de nedespărțit pentru toți aceia care sînt puși în situația de a interveni pentru salvarea de la înec.

*) I. Drăgan, Ș. Duvan, C. Nemțeanu: Salvarea și reanimarea respiratorie și cardiacă în înec, editura UCFS, lei 3,25.



PRIMII LAURI

Cazurile de precocitate șahistă au încetat să mai fie subiecte ale rubricilor de senzații. Totuși, este... cazul să consemnăm apariția — la Rm. Vîlcea — a unei foarte talentate jucătoare, GEORGETA BUȘOI, în vîrstă de 8 ani. Elevă fruntașă în clasa a II-a la Școala generală nr. 4, Georgeta a învățat șahul de la tatăl ei, Mihai Bușoi, muncitor la Combinatul de industrializare a lemnului, el însuși jucător de categoria a II-a. Tatăl și fiica petrec multe ore din timpul lor liber în fața tablei, au cărți și reviste, studiază, descifrează partide celebre. Georgeta a și făcut parte din echipa orașului, participînd la optimile de finală ale campionatului republican. Și a obținut cel mai bun rezultat individual la masa sa!

Așa cum a început, biografia ei șahistă prezintă multe puncte de asemănare cu aceea a lui Florin Gheorghiu care a ajuns, după cum se știe, campion mondial de juniori, campion al țării, mare maestru internațional. Ne-ar bucura, deci, ca și în viitor similitudinea să se păstreze... Poate n-ar fi rău ca federația de specialitate să-și arunce, din cînd în cînd, privirea pe tabla la care joacă Georgeta Bușoi!

CEFERIȘTII DIN LUGOJ – FĂRĂ SPORT

Aflăm cu surprindere și mîhnire că activitatea sportivă a ceferiștilor lugojeni a intrat pe o... linie moartă. De unde înainte secțiile de fotbal, lupte, box, popice, tenis de masă și tir ale asociației dădeau performeri sportului bănățean, iată că acum ele există doar în... amintirea localnicilor.

Saltelele de lupte pe care au crescut campioni ca frații Popovici au fost vîndute, ringul de box, unde își desfășura activitatea antrenorul Oșca, a fost... donat asociației Voința, în grija căreia a trecut și secția de fotbal. Din mîndrețea de asociație a rămas doar... președintele. Un general fără ostași.

Să tragem semnalul de alarmă!

AU DE LA CINE SĂ INVEȚE...

Meciul de fotbal din campionatul republican de juniori dintre echipele Chimica Tîrnăveni și Arieșul Turda a lăsat o urîtă impresie din cauza comportării nedisciplinate a jucătorilor din Turda. Emil Bojan, pentru a nu cita decît pe unul, vocifera pe teren, își înjura coechipierii, și cu atît mai vîrtos adversarii, protesta la deciziile arbitrului. Era, într-un cuvînt, „sămînță de scandal". Motiv pentru care a fost, pe bună dreptate, eliminat. Rămasă în 10 oameni, echipa Arieșul Turda a pierdut cu 0—8.

De unde asemenea apucături la un tînăr? Aflăm că el urmează fidel prostul exemplu al antrenorului său, IOAN CRĂCIUN, „pedagog" care stăpînește la perfecție vocabularul de maidan. Din păcate, el confundă maidanul cu stadionul!

„PASIUNE"...

Ne facem ecoul doleanței respectuos adresate prof. de educație fizică **Ecaterina Gașcă** de către elevii clasei a III-a G merceologie de la Școala de cooperație din Oradea. Ei ne aduc la cunoștință că tovarășa profesoară manifestă o ciudată pasiune pentru... confiscarea mingilor. Nu mai spunem că mingile nu sînt „particulare", că ele fac parte din inventarul școlii și au fost scoase din magazie de prof. Iustin Varna care, de fapt, predă educația fizică la clasa a III-a merceologie.

De ce nu-i lăsați pe elevi să joace handbal, tovărășă profesoară? De ce le confiscați mingile? Vreți, cumva, să vă prezentați la Televiziune pentru emisiunea „Colecții — colecționari — pasiuni"?

LANȚUL SLĂBICIUNILOR...

Etapa raională a campionatului de atletism pentru juniori și junioare, desfășurată la Cîmpina, s-a bucurat de o participare numeroasă: 225 de concurenți! Nu s-a bucurat însă și de o organizare corespunzătoare. În primul rînd, întrecerile au fost întrerupte aproape 90 de minute pentru a face loc jocului de fotbal dintre echipele de juniori Poiana Cîmpina—Petrolul Ploiești. În al doilea rînd, pista nu a fost marcată decît pe porțiunea din fața tribunei principale. În al treilea rînd, nisipul din gropile de sărituri avea duritatea... betonului (din fericire nu s-au produs accidente). Cît despre popularizarea competiției, să nu mai vorbim.

Tov. I. Hoitan, secretarul asociației sportive Poiana **declară** că nu știa nimic de acest concurs; tov. **N. Mureșanu**, administratorul stadionului **spune** că i s-a comunicat abia sîmbătă că trebuie să marcheze pista, **tov. F. Constantinescu**, responsabilul financiar al consiliului raional UCFS, **motivează** că problemele organizatorice nu erau de resortul lui.

Și astfel, lanțul slăbiciunilor continuă...

Rubrică redactată de VALERIU CHIOSE și DAN GÂRLEȘTEANU
după scrisorile corespondenților noștri.